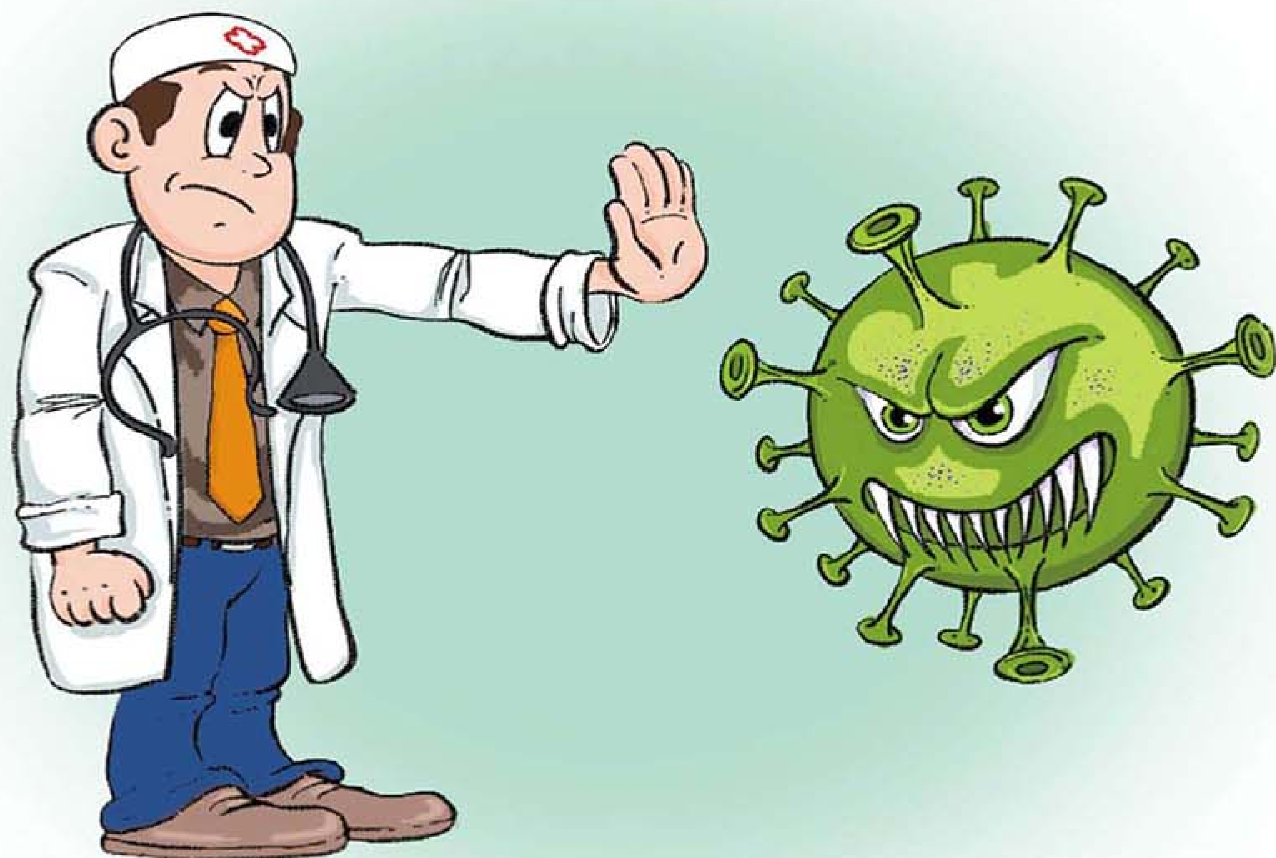
新型冠状病毒感染防护

主编单位　广东省疾病预防控制中心
主　　编　何剑峰　宋　铁

什么是新型冠状病毒

人感染冠状病毒后会有什么症状

如何预防新型冠状病毒感染



SPM 南方出版传媒
广东科技出版社｜全国优秀出版社

版权信息

书名:新型冠状病毒感染防护

主编:何剑峰,宋铁

出版时间：2020-01-27

ISBN:9787535974198

广东科技出版社出版发行

《新型冠状病毒感染防护》

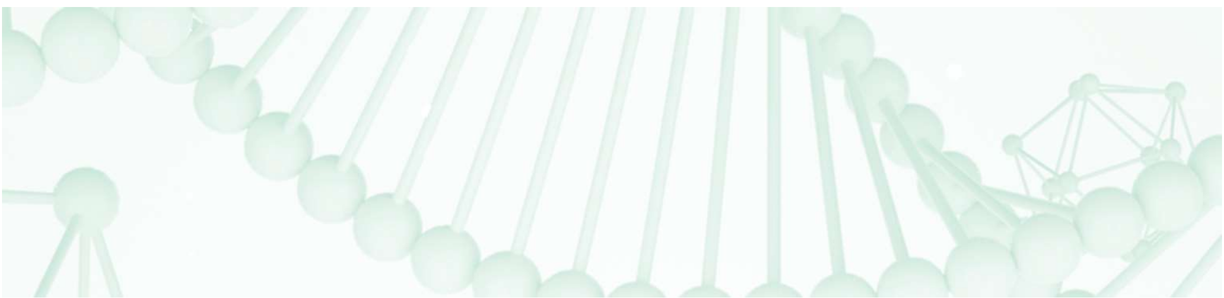
编委会

主编： 何剑峰 宋铁

副主编： 康敏 杨芬

编写人员： （按姓氏笔画排序）

庄雅丽 杨芬 何剑峰 宋铁 陈旭光 罗敏 康敏 彭欣 蒋静 谭小华



前言

2020年1月，湖北省武汉市等多个地区发生新型冠状病毒感染的肺炎疫情，党中央、国务院高度重视。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平作出重要指示：各级党委和政府及有关部门要把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，制定周密方案，组织各方力量开展防控，采取切实有效措施，坚决遏制疫情蔓延势头；要全力救治患者，尽快查明病毒感染和传播原因，加强病例监测，规范处置流程；要加强舆论引导，加强有关政策措施宣传解读工作，坚决维护社会大局稳定。（引自新华社2020年1月20日电《习近平对新型冠状病毒感染的肺炎疫情作重要指示》）

为此，广东省出版集团、南方出版传媒股份有限公司所属广东科技出版社联手广东省疾病预防控制中心，本着服务大局、服务社会、服务大众的宗旨，以高度使命感和责任感，加班加点、昼夜奋战，迅速推出《新型冠状病毒感染防护》科普图书。

全书聚焦广大群众热切关注的焦点，采用问答形式，分常识篇、症状篇、预防篇和误区篇四个部分，做了简明的答问，引领大众正确认识此次疫情的发生发展，新型冠状病毒感染的临床表现、易感人群、传播途径以及规范的防护措施等，旨在拨开笼罩在大众头上的疫

情疑云，扫清因不明真相而产生的不必要恐慌和错误解读，引导大众树立对此次事件正确的认识态度，采取积极的防范措施。

本书内容规范，图文并茂，深入浅出，力求对新型冠状病毒感染的相关知识进行详尽、科学、通俗的解释，为广大群众提供一份及时、权威的防疫抗疫指引，为人民群众的生命安全和身体健康做出应有的贡献。

编者

2020年1月



常识篇

changshipian

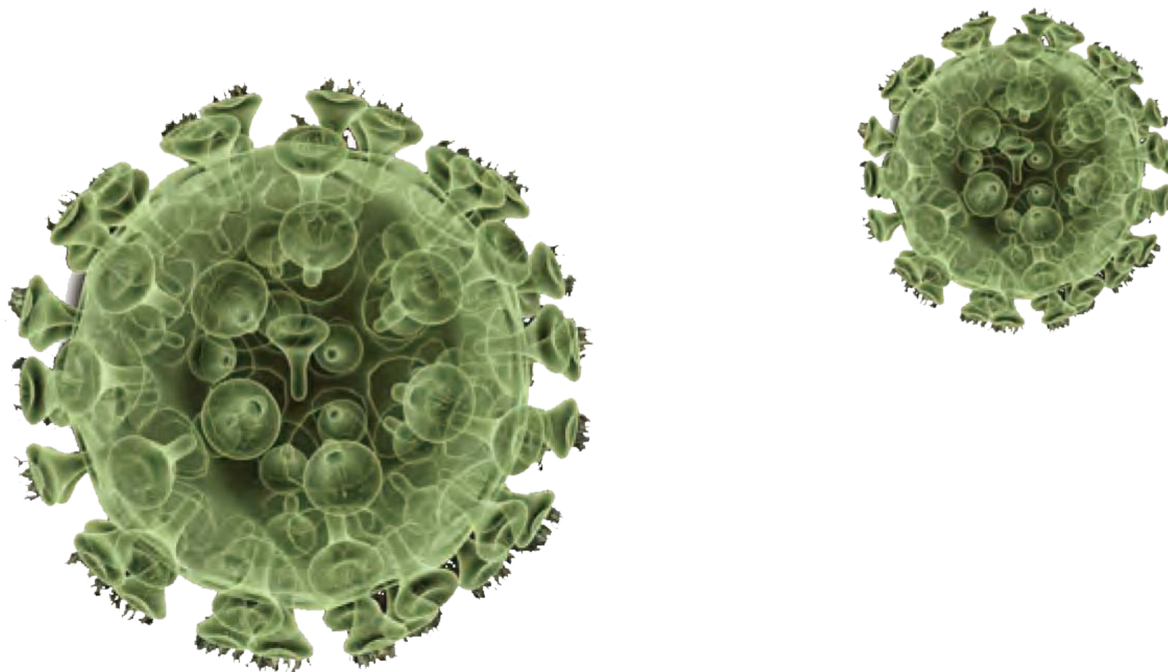


Q 一、什么是冠状病毒?

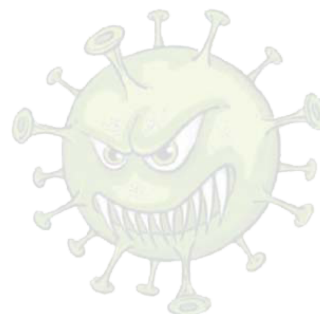
冠状病毒是在自然界广泛存在的一个大型病毒家族，因其形态在电镜下观察类似王冠而得名，主要引起呼吸系统疾病。

目前已发现感染人的冠状病毒有7种，其中SARS病毒、MERS病毒（中东呼吸综合征病毒）和新型冠状病毒等可引起较为严重的人类疾病。

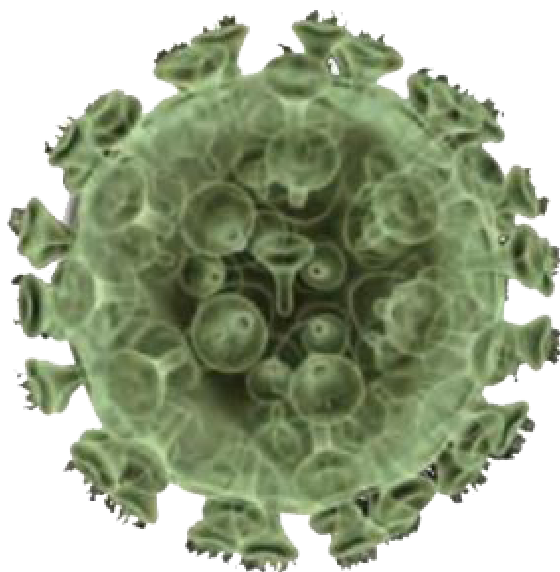
冠状病毒除感染人类以外，还可感染猪、牛、猫、犬、貂、骆驼、蝙蝠、老鼠、刺猬等多种哺乳动物及多种鸟类。

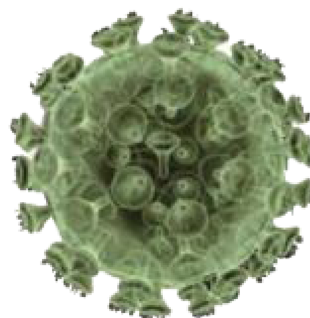


Q 二、什么是新型冠状病毒?



新型冠状病毒是指以前从未在人类中发现的冠状病毒新毒株。2019年12月导致武汉病毒性肺炎暴发疫情的病毒为新型冠状病毒，世界卫生组织将该病毒命名为2019-nCoV。





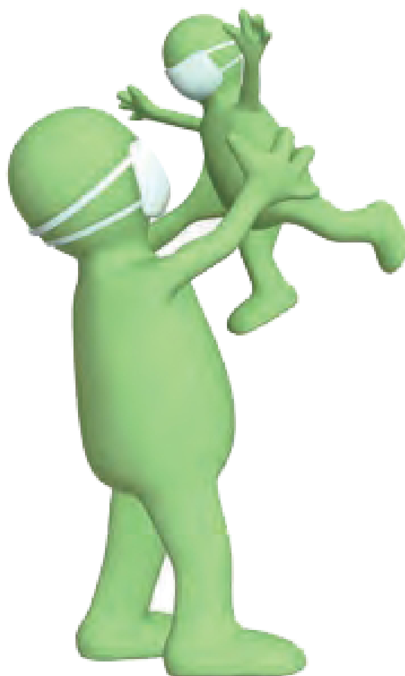
Q 三、新型冠状病毒与SARS病毒、MERS病毒的区别是什么？



新型冠状病毒与SARS病毒、MERS病毒是同属于冠状病毒大家族里的“兄弟姐妹”，基因进化分析显示它们分属于不同的亚群分支，病毒基因序列有差异。

Q 四、哪些冠状病毒能感染人类？

迄今为止，除本次在武汉引起病毒性肺炎暴发疫情的新型冠状病毒（2019nCoV）外，共发现6种可感染人类的冠状病毒，分别是HCoV-229E、HCoV-OC43、SARS-CoV、HCoV-NL63、HCoV-HKU1和MERS-CoV。



Q 五、新型冠状病毒会人传人吗?

会！新型冠状病毒虽然来源尚不明确，但是具备在人与人之间传播的能力，已发现其在医疗机构与社区中存在传播。



Q 六、新型冠状病毒是怎么传播的?

根据中国疾病预防控制中心的分析，可以肯定新型冠状病毒存在飞沫传播，也几乎可以确定存在接触传播，但尚不能确定是否存在空气传播。



Q 七、新型冠状病毒的传播强度大吗?

根据中国疾病预防控制中心的分析，新型冠状病毒具有一定的传播强度，如果不采取防护措施，理论上1名患者可以将病毒传播给2～3个人。



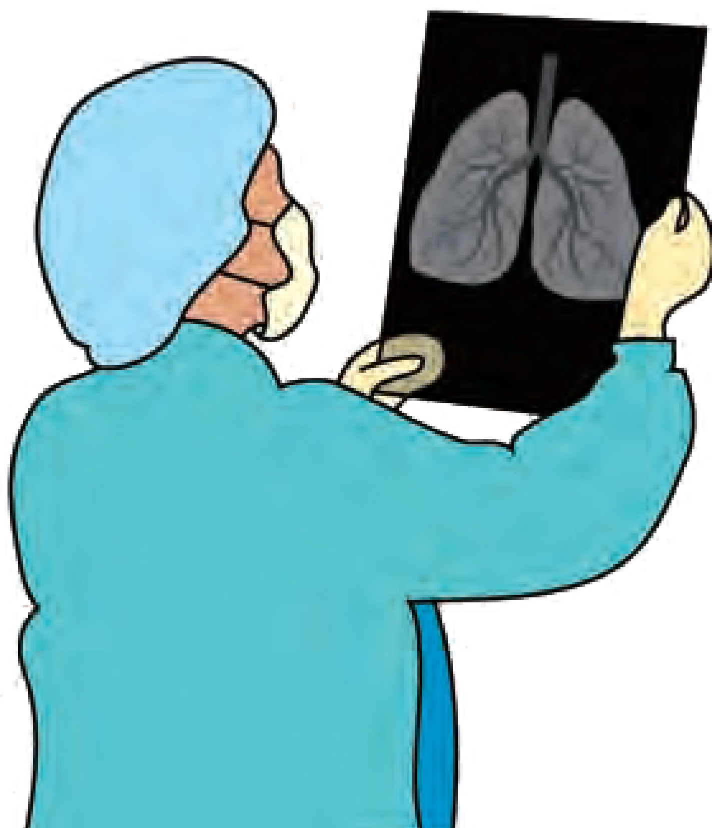
Q 八、有针对新型冠状病毒的疫苗吗?

新型冠状病毒是一种新发现的病毒，目前尚无可用疫苗。开发一种新型疫苗可能需要若干年的时间。



Q 九、新型冠状病毒感染有药物可以预防吗?

暂时没有。对于病毒性疾病，除少数疾病如流感外，通常无特效药。



Q 十、新型冠状病毒感染的肺炎能治疗吗?

虽然目前对于新型冠状病毒所致疾病没有特定的治疗方法，但许多症状能对症处理，可以有效减轻患者病情。此外，对感染者的辅助护理可能非常有效。



Q 十一、什么是密切接触者?



简单地说，密切接触者是指跟患者（疑似或确诊病例）有过近距离接触（如与患者乘坐同一交通工具、共用一个教室、在同一所房屋中生活），但又未做任何防护措施（如戴口罩等）的人员。是否属于密切接触者，最终需要疾病预防控制中心的专业人员进行流行病学调查后做出专业判定。

Q 十二、如果接到疾病预防控制部门通知，你是一位密切接触者，怎么办？

按照要求，密切接触者需要进行居家医学隔离观察，不用恐慌。作为密切接触者，不要上班，不要随便外出，做好自我身体状况观察，定期接受社区医生的随访。如果出现发热、咳嗽等异常临床表现，要及时向当地社区随访医生报告，在其指导下到指定医疗部门进行排查、诊治。



Q 十三、为什么要对密切接触者隔离观察14天?

对密切接触者隔离观察主要是为了采取围堵策略，切断此病毒的传播，这是一种对公众健康安全负责任的态度，也是国际社会通行的做法。

基于目前对新型冠状病毒感染的肺炎的认识，从接触病毒到发病的最长时间为14天，所以我们需要对密切接触者观察14天。过了14天，如果没有发病，才可以判定此人未被感染。



Q 十四、传染病共分为几类？新型冠状病毒感染的肺炎属于哪一类？

《中华人民共和国传染病防治法》规定管理的传染病分甲、乙、丙三类，原有39种。甲类传染病是指传染性强、病死率高、易引起大流行的烈性传染病。

2020年1月20日，经国务院批准，新型冠状病毒感染的肺炎新纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病，采取甲类传染病的防控措施进行管理。



拓展阅读1

Q 十五、感染新型冠状病毒一定会得肺炎吗?

根据目前掌握的信息，新型冠状病毒感染的肺炎病例均会出现不同程度的肺部影像学改变，也就是说都有肺炎的表现。随着对疾病认识的深入，也有可能会发现无肺炎表现的患者。



Q 十六、新型冠状病毒感染者去医院就医需要注意什么？

患者去医院就医应注意正确佩戴口罩，最好是一次性医用口罩，并主动告知医生自己的旅行史、接触史，帮助医生判断病情。





症状篇

zhengzhuangpian



Q 一、人感染冠状病毒后会有什么症状?

人感染冠状病毒的症状严重程度不等，常见的临床表现有发热、咳嗽、气促和呼吸困难等。在较严重的病例中，感染可导致肺炎、严重急性呼吸综合征、肾衰竭，甚至死亡。

此次新型冠状病毒感染的肺炎病例的临床症状以发热、乏力、干咳为主要表现。鼻塞、流涕等上呼吸道症状少见。约半数患者在1周后会出现呼吸困难，严重者可快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。部分患者起病症状轻微，可无发热，少数患者病情危重，甚至死亡。



拓展阅读2

Q 二、如果出现发热、乏力、干咳等临床表现，是否意味着自己被新型冠状病毒感染了？

很多呼吸道疾病都会出现发热、乏力、干咳等表现，是否被新型冠状病毒感染，需要医生根据发病前的活动情况、是否接触过可疑病例、实验室检测结果等信息来综合判断。因此，一旦出现疑似新型冠状病毒感染的症状，请不要恐慌，应做好自身防护并及时就医。



Q 三、出现什么症状需要就医？

如果出现发热、乏力、肌肉酸痛、咳嗽、咳痰、气促等症状，都应及时就医，并同时告诉医生发病前两周的旅行史，以便医生快速做出诊断。



Q 四、目前医院对发热、咳嗽病例的就诊流程是怎样的？如何诊断新型冠状病毒感染的肺炎？

医院对发热咳嗽病例的就诊流程：患者前来就诊，首先会到预检分诊处，由护士测量体温。如果有发热、咳嗽，护士会给患者戴上医用口罩，引导至发热门诊就诊，门诊医生会根据患者的信息，在问诊与检查过程中，重点询问患者发病前2周是否到过疾病流行地区，或是否有与类似病例接触的情况。若患者的临床表现符合新型冠状病毒感染的肺炎疑似病例的定义，且曾到过疾病流行地区或与类似病例接触过，那么就会被立即收治入院隔离治疗。同时采集咽拭子、痰液等标本送疾病预防控制中心或有条件的医院实验室进行新型冠状病毒检测。如果检测结果为阳性，即可确诊。



拓展阅读3

Q 五、怀疑自己有新型冠状病毒感染的症状怎么办?

如果怀疑自己可能受到新型冠状病毒感染，就不要去上班或上学，应主动戴上口罩到就近的定点救治医院发热门诊就诊。如果去过疾病流行地区，应主动告诉医生；发病后接触过什么人，也应告诉医生，配合医生开展相关调查。同时要加强居家通风和消毒，在家戴口罩，避免近距离接触家人，注意个人卫生，勤洗手。



Q 六、怀疑周围的人有感染新型冠状病毒的症状怎么办?

如果怀疑周围的人感染了新型冠状病毒，首先应自己佩戴口罩，与对方保持距离，避免与对方近距离交流，然后建议对方佩戴口罩，及时前往就近的定点救治医院发热门诊接受治疗。



Q 七、新型冠状病毒感染引起的症状与SARS、流感、普通感冒有什么区别?

新型冠状病毒感染以发热、乏力、干咳为主要表现，并会出现肺炎。但值得关注的是，早期患者可能不发热，仅有畏寒和呼吸道感染症状，但CT会显示有肺炎现象。新型冠状病毒感染引起的重症病例症状与SARS类似。

流感的临床表现为高热、咳嗽、咽痛及肌肉疼痛等，有时也可引起肺炎，但是并不常见。

普通感冒的症状为鼻塞、流鼻涕等，多数患者症状较轻，一般不引起肺炎症状。



Q 八、哪类人群容易感染新型冠状病毒?

新型冠状病毒感染的肺炎是一种全新的冠状病毒肺炎，人群对新型冠状病毒普遍缺乏免疫力，该病毒具有人群易感性。老年人、青壮年及儿童均有发病，目前以老年人发病多见。



Q 九、哪类人群感染新型冠状病毒后容易出现重症?

免疫功能较差的人群，例如老年人、孕产妇，或存在肝肾功能障碍的人群，病情进展相对更快，严重程度更高。当然，很多免疫功能正常的人群，感染以后也可因为严重的炎症反应，导致急性呼吸窘迫综合征或脓毒症表现，所以不能掉以轻心。



预防篇

yufangpian





一、如何预防新型冠状病毒感染?

预防新型冠状病毒感染，应采取以下措施：

1. 避免去疫情高发区。

2. 避免到人流密集的场所。避免到封闭、空气不流通的公共场所和人多聚集的地方，特别是儿童、老年人及免疫力低下人群。外出要佩戴口罩。

3. 加强开窗通风。居家每天都应该开窗通风一段时间，加强空气流通，以有效预防呼吸道传染病。

4. 注意个人卫生。勤洗手，用肥皂和清水搓洗20秒以上。打喷嚏或咳嗽时注意用纸巾或肘部捂住口鼻，不宜直接用双手捂住口鼻。

5. 及时观察就医。如果出现发热（特别是高热不退）、咳嗽气促等呼吸道感染症状，应佩戴口罩及时就医。



拓展阅读4

Q 二、近期去过疫情高发区，回到居住地后要注意什么？

如果近期去过疫情高发区武汉等地，回到居住地后要特别留意自己及周围人的身体状况，并尽量避免前往公共场所与人群密集处。如出现发热、乏力、干咳、肌肉酸痛、气促等症状，应正确佩戴一次性医用口罩立即就医，就医时应主动告知医生自己的武汉旅行史和接触史。



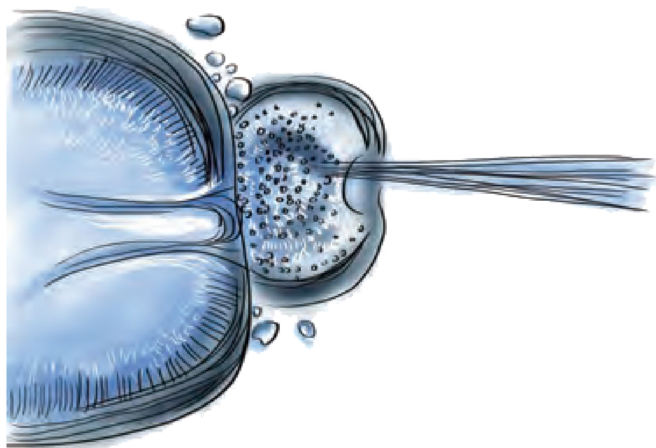
Q 三、咳嗽和打喷嚏时要注意什么？

咳嗽和打喷嚏时，含有病毒的飞沫可散布到大约2米范围内的空气中，周围的人可因吸入这些飞沫而被感染。因此要注意：

1. 打喷嚏和咳嗽时应用纸巾或手肘部位（而不是双手）遮掩口鼻。

2. 把打喷嚏和咳嗽时用过的纸巾放入有盖的垃圾桶内。

3. 打喷嚏和咳嗽后最好用肥皂或洗手液彻底清洗双手。



Q 四、针对新型冠状病毒，该如何进行消毒？



新型冠状病毒怕热，在56℃条件下，30分钟就能杀灭病毒；含氯消毒剂、酒精、碘类、过氧化物类等多种消毒剂也可杀灭该病毒。

皮肤消毒可选用75%的酒精和碘伏等（注：黏膜用碘伏或其他黏膜消毒剂）；居家环境消毒可选用含氯消毒剂（如84消毒液、漂白粉或其他含氯消毒粉/泡腾片）配制成有效氯浓度为250～500mg/L的溶液擦拭或浸泡消毒。耐热物品可采用煮沸15分钟的方法进行消毒。

五、怎样选择口罩?

戴口罩是阻断呼吸道分泌物传播的有效手段。目前市面上能看到的口罩主要有医用防护口罩（例如N95口罩）、医用外科口罩和普通级别的一次性使用医用口罩。此外，市场上还有各种明星时常佩戴的棉布口罩、海绵口罩等“网红口罩”。

市民日常防护选择医用外科口罩就好。N95口罩的防病效果更好，但透气性差，呼吸阻力较大，不适合长时间佩戴。



拓展阅读5

Q 六、怎样正确戴口罩?



戴口罩时，要将折面完全展开，将嘴、鼻、下颌完全包住，然后压紧鼻夹，使口罩与面部完全贴合。

戴口罩前应洗手，或者在戴口罩过程中避免手接触到口罩内面，以降低口罩被污染的可能。要分清楚口罩的内外、上下，浅色面为内面，内面应该贴着口鼻，深色面朝外；有金属条（鼻夹）一端是口罩的上方。

口罩要定期更换，不可内外面戴反，更不能两面轮流戴。

七、怎样洗手才有效?

在餐前、便后、外出回家、接触垃圾、抚摸动物后，要记得洗手。洗手时，要注意用流动水和使用肥皂（洗手液）洗，揉搓的时间不少于20秒。为了方便记忆，揉搓步骤可简单归纳为七字口诀：内—外—夹—弓—大—立—腕。



1 内：掌心对掌心，相互揉搓。

2 外：掌心对手背，两手交叉揉搓。





3 夹：掌心对掌心，
十指交叉揉搓。



4 弓：十指弯曲紧扣，
转动揉搓。

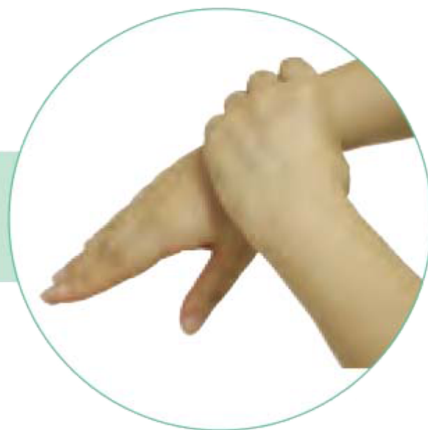
5 大：拇指握在掌心，
转动揉搓。





6 立：指尖在掌心揉搓。

7 腕：清洁手腕。





专家教你正确洗手方法

Q 八、预防新型冠状病毒感染在饮食方面要注意什么？

日常饮食建议按照《中国居民膳食指南》进行食物搭配，应注意保持合理的饮食结构，保障均衡营养。注意食物的多样性，粗细搭配、荤素适当，多吃新鲜水果蔬菜，补充维生素与纤维素，多饮水。

不要听信偏方和食疗可以治疗新型冠状病毒感染的说法。如发现可疑症状，应做好防护，前往正规医院就诊。



九、在家该如何预防新型冠状病毒感染?



确保室内空气流通。每星期最少彻底清洁家居环境一次。当物品表面或地面被呼吸道分泌物、呕吐物或排泄物污染时，应先用吸水力强的即弃抹布清除可见的污垢，然后再用适当的消毒剂清洁消毒受污染处及其附近地方。



拓展阅读6

Q 十、出门在外应如何预防新型冠状病毒感染?



首先要确保自己的身体是健康的，如近期有发热、咳嗽等身体不适症状，应暂缓出行，先前往医院就诊。

其次出行应当尽量避开疫情高发区，如武汉。若前往其他地区，也要注意做好个人防护措施，如正确佩戴一次性医用外科口罩，打喷嚏或咳嗽时注意用纸巾或屈肘掩住口鼻，避免手在接触公共物品或设施之后直接接触面部或眼睛，有条件时要用流水和肥皂洗手，或用免洗消毒液清洁双手。

十一、老年人、儿童等体弱人群有哪些防护措施？

老年人是新型冠状病毒的易感人群，在疫情流行期间，应该做到避免出入人员密集的公共场所，减少不必要的社交活动，出行应佩戴口罩、勤洗手，加强居家环境的清洁和消毒，保持室内空气流通。

儿童病例虽然不多，但仍是非常需要保护的重点人群，在勤洗手、少出行、戴口罩、多通风的同时，还应该叮嘱亲戚朋友避免对儿童，尤其是婴幼儿的近距离接触，比如亲吻、逗乐等。



Q 十二、去农贸市场要注意采取哪些防护措施?



民众前往有野生动物销售的农贸市场购物时，要佩戴口罩，避免接触野生动物，不屠宰或食用病、死禽畜或野生动物。

Q 十三、参加朋友聚餐要注意采取哪些防护措施?

如果有发热、咳嗽、咽痛等不适症状，不应参加聚餐。在疾病流行季节，要减少聚餐的频次，降低患病风险。如果一定要参加，请佩戴口罩，以减少病毒传播。聚会或聚餐时，尽量选择通风良好的场所。



Q 十四、去人群聚集场所要注意采取哪些防护措施?

应尽量避免去人群密集的公共场所，以减少与患病人群接触的机会。如必须前往公共场所，要佩戴口罩以降低接触病原体的风险，前提是选择正确的口罩并正确佩戴。同时应尽量避免去疾病流行地区，以降低感染风险。





误区篇

wuqupian



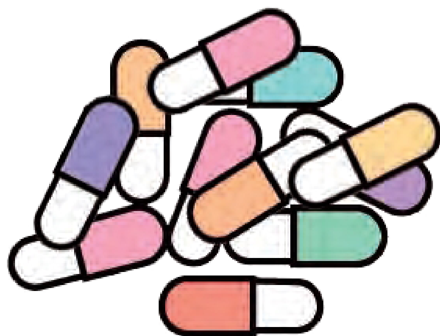
Q 一、室内用食用醋能杀灭新型冠状病毒吗?

不能！食用醋所含醋酸浓度很低，达不到消毒效果，同时易对人的眼睛和呼吸道造成刺激。



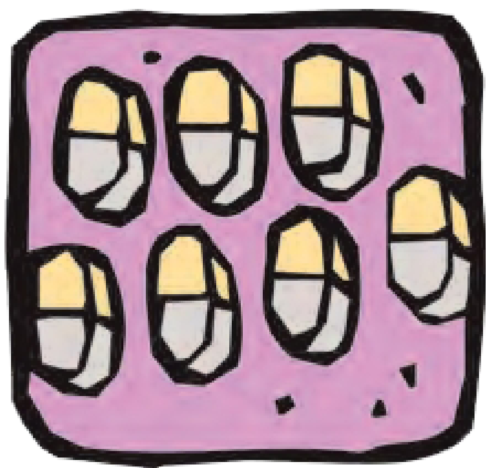
Q 二、吃抗病毒药物，如磷酸奥司他韦等，能预防新型冠状病毒感染吗?

虽然磷酸奥司他韦等是抗病毒药物，但目前没有证据显示其能够预防新型冠状病毒感染。



Q 三、吃抗生素能预防新型冠状病毒感染吗?

不能！新型冠状病毒感染的肺炎病原体是病毒，而抗生素针对的是细菌。如以预防为目的，错误使用抗生素会增强病原体的耐药性。



Q 四、吃维生素C能预防新型冠状病毒感染吗?

不能！维生素C可帮助机体维持正常免疫功能，但不能增强免疫力，也没有抗病毒的作用。疾病治疗过程中，摄入维生素C通常只是辅助性治疗手段。



Q 五、戴多层口罩可以更好地预防新型冠状病毒感染吗?

戴一个口罩就可以了，戴上三四个口罩会使人喘不过气来，因为空气无法从正面进入鼻腔，只能从侧面进入，反而起不到防护效果。另外，不一定非要戴N95口罩，普通一次性医用口罩也可以阻挡飞沫传播。





拓展阅读7

Q 六、此前流感高发时，很多民众接种了流感疫苗，是否接种了流感疫苗就不容易被新型冠状病毒感染？或者即使被感染，情况也没有那么严重呢？

流感疫苗主要是预防流感的，对新型冠状病毒感染无预防作用，所以接种了流感疫苗仍可能感染新型冠状病毒，也可能出现严重症状。



新型冠状病毒感染防护

常识篇

症状篇

预防篇

误区篇


广东科技出版社官网


广东科技出版社天猫旗舰店

相关资讯请扫码关注


广东科技出版社微信公众号

ISBN 978-7-5359-7419-8



定价：8.00元